



Bohater własnego życia

Anna Opala



**Jak stworzyć scenariusz
własnego życia i jak zrealizować
wszystkie swoje cele**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment

pełnej wersji pod tytułem:

Bohater własnego życia

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez

ZloteMysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Tytuł: Bohater własnego życia – fragment utworu

Autor: Anna Opala

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

POWITANIE.....	6
Witaj!.....	7
NLP w pigułce.....	10
Czym jest świat NLP?.....	10
Co możesz osiągnąć dzięki technikom NLP?.....	12
Jakie to tajemnicze techniki?.....	13
Zwierciadło 1.....	15
Zwierciadło 2.....	16
BOHATER WŁASNEGO ŻYCIA.....	18
DZIEŃ 1.....	19
Uświadamiasz sobie, do której bramki strzelasz.....	20
Czy już wiesz, że.....	21
Jak bardzo użyteczne okazuje się wyznaczanie celów?.....	21
Czy z podobną pasją planujesz swoje życie?.....	23
Jak budować swoje własne cele tak, by wygrywać.....	25
Czy wiesz, że.....	26
Dzień 1 – ćwiczenia.....	27
DZIEŃ 2.....	28
Dokonujesz wyboru.....	29
A gdybyś tak miał w życiu swój wielki cel?.....	30
Dzień 2 – ćwiczenia.....	32
DZIEŃ 3.....	33
Określasz swój cel.....	34
Są dwie drogi ustalania i osiągania celów.....	34
Pułapka pierwsza: Egzystencja wakacyjna.....	36
Pułapka druga: Reklama oparta na statusie.....	36
Pułapka trzecia: Cele finansowe: „Jeśli..., to...”.....	37
Pułapka czwarta: Środki przeciw celom.....	39
Jakie cele warto dla siebie określać?.....	39
Dzień 3 – ćwiczenia.....	43
DZIEŃ 4.....	46
Podróż „Bohatera własnego życia”.....	47
Dziś mam dla Ciebie kolejne fascynujące ćwiczenie.....	47
Trzymaj się ściśle wskazówek.....	48
Dzień 4 – ćwiczenia.....	50
DZIEŃ 5.....	52
Kij czy marchewka?.....	53
Pierwsza zasada: Cel musi zostać postawiony pozytywnie.....	54
Twoje ćwiczenie na dziś.....	56
DZIEŃ 6.....	57
Kontroluj swoje życie.....	58
Druga zasada: Cel musi pozostać w rozsądnym zakresie pod Twoją kontrolą.....	58
Twoje ćwiczenie na dziś.....	60
DZIEŃ 7.....	61
A skąd wiesz?.....	62
Trzecia zasada: Cel musi zostać opisany szczegółowo.....	62
Czwarta zasada: Zastanów się, skąd będziesz wiedział, że osiągnąłeś swój cel?.....	63
Twoje ćwiczenie na dziś.....	63
DZIEŃ 8.....	64
To już pełna lista celów!.....	65
Piąta zasada: Zdefiniuj odpowiednie zasoby niezbędne do osiągnięcia celu.....	65

<u>Szósta zasada: Cel musi mieć odpowiednią wielkość</u>	66
<u>Siódma zasada: Sprawdź ekologię swojego celu</u>	66
<u>Twoje ćwiczenie na dziś</u>	67
<u>DZIEŃ 9</u>	68
<u>Teraz!</u>	69
<u>Twoje cele są</u>	69
<u>Jest jeszcze coś</u>	70
<u>Teraz</u>	71
<u>POŻEGNANIE</u>	72
<u>Dziękuję Ci</u>	73

NLP w pigułce

Możesz zapytać, co takiego kryje się w tym krótkim, podręcznym poradniku, że idąc za jego wskazówkami, odmienisz swoje życie? Tajemnica kryje się w technikach, które zastosujesz. To techniki NLP. Może słyszałeś już, jak zawrotną karierę robią techniki NLP na rynku szkoleń w ostatnich latach. A jeżeli NLP jest znaną Ci dziedziną – mam nadzieję, że ponownie usystematyzujesz swoją wiedzę.

Czym jest świat NLP?

Świat NLP to życie pełne wewnętrznego blasku.

Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem technik NLP rewelacyjnie szybko potrafią sprawić, że Twoje życie staje się odtąd już tylko takie, jakiego zawsze dla siebie pragnąłeś. Miliony ludzi na całym świecie już je wykorzystało, kierując swoje życie na tory sławy i bogactwa. Stosują je gwiazdy sportu, sceny, polityki. Wielu managerów międzynarodowych korporacji wydaje miliony dolarów na szkolenia z technik NLP dla swoich pracowników, aby podnieść jakość ich życia, a to z kolei przekłada się także na efektywność w pracy.

A Ty jak często myślisz o banalnej prawdzie, że jeśli jeden człowiek potrafi coś zrobić, potrafisz to także i Ty?

*Im więcej pytań zadajesz,
tym więcej prawidłowych
odpowiedzi uzyskujesz*



Punktem wyjścia Programowania Neurolingwistycznego jest ciekawość i fascynacja ludźmi.

Jest nim studium struktury subiektywnego doznania.

Jak robimy to, co robimy? Jak myślimy? Jak się uczymy? Jak wpadamy w złość? Jak ludzie myślą, działają i mówią, aby osiągać rozmaite rezultaty? W jaki sposób język wpływa na Twoje myśli, a jak sposób Twego myślenia ujawnia się w Twoich słowach. W jaki sposób wyrażają się ludzie sukcesu i jak możesz tę wiedzę wykorzystać dla siebie? Wreszcie, jak to się dzieje, że ludzie wybitni w rozmaitych dziedzinach osiągają tak wiele?

Żeby odpowiedzieć na te pytania, NLP poznaje sposoby naszego myślenia i czucia oraz bada, czy też „modeluje”, doskonałość we wszystkich dziedzinach.

Celem jest doskonałość dla wszystkich (Joseph O'Connor, Ian McDermot). A w „Psychology Today” o neurolingwistycznym programowaniu napisano, że:

NLP jest największym przełomem w myśleniu o człowieku od czasów ruchu potencjału ludzkiego.

Co możesz osiągnąć dzięki technikom NLP?

Cokolwiek by nie pisać o NLP, nie jest to tylko zbiór procedur, algorytmów, technik. NLP to styl życia. Możesz wierzyć lub nie, ale jest to życie spełnione i przepełnione wewnętrznym blaskiem.

Tworzysz swój Wewnętrzny Teatr i Krąg Doskonałości.

Pozbywasz się niepożądanych emocji i zachowań.

Efektywnie pracujesz, bawisz się, wypoczywasz.

Zmieniasz postrzeganie swojej własnej osoby.

Znajdujesz radość w każdym momencie dnia.

Robisz rzeczy, o których zawsze marzyłeś.

Zarządzasz swym optymizmem innych ludzi.

Efektywnie zarządzasz swoim czasem.

Zmieniasz ograniczające przekonania.

Pociągasz za sobą swoich przyjaciół.

Tworzysz wizje na miarę XXII wieku.

Zdumiewasz szefa pomysłami.

Rozbudzasz swoją motywację.

Zarabiasz coraz więcej.

Kochasz coraz bardziej.

Cieszysz się pracą.

Żyjesz coraz lepiej.

Osiągasz swój cel!

Zwierciadło 1

Bo czy potrafisz sobie wyobrazić, że stoi przed Tobą duże zwierciadło? Przyjrzyj się, jakiej jest wielkości, jakie ma ramy, a może w ogóle nie jest oprawione?

I widzisz w tym zwierciadle siebie... za, powiedzmy, 5 lat... gdy Twoje życie toczy się tak jak dotychczas... gdy nie do końca wiesz, czego chcesz... niczego nie planujesz... nie realizujesz... ot, dni przychodzą... odchodzą...

...i przyjrzyj się dokładnie, jak wygląda Twoje życie i każdy jego szczegół...

...czym się zajmujesz... czy jest to praca, która sprawia Ci nieograniczoną przyjemność... czy ta praca ma źródło w Twoich zainteresowaniach... w Twej pasji...

...jak spędzasz wolny czas... czy miewasz w ogóle czas tylko dla siebie...

...i popatrz w myślach na swoje konto w banku... czy liczba zer pozwala Ci bezpiecznie patrzeć w przyszłość... czy spełnia Twoje aspiracje...

...czy myślisz czasem o swoich pragnieniach, planach, które miałeś dawno temu, tak dawno, że starasz się o tym już nie pamiętać...

...i sprawdź, co czujesz... jakie są to uczucia... skąd wiesz, że takie właśnie...

...jak o sobie myślisz... w jaki sposób...

...jak postrzegają Cię inni ludzie wokół Ciebie...

...jak Ty postrzegasz swój świat... i siebie... swoje życie... działanie...

...czy jesteś zadowolony z tego, co widzisz...? Co czujesz?

Czy czujesz się naprawdę dobrze?

STOP

Rozejrzyj się wokół siebie, jesteś tu i teraz... **Jak się czujesz?**

Zwierciadło 2

I znów wyobraź sobie, że widzisz przed sobą zwierciadło. Czy jest to takie samo zwierciadło jak poprzednio? Czy oprawione jest w takie same ramy, czy jest tej samej wielkości? A może to zupełnie inne zwierciadło?

Niezależnie od tego, jak zwierciadło wygląda... widzisz w nim siebie...

...za 5 lat...

...gdy **żyjesz tak, jak byś chciał żyć...**

...**osiągnąłeś** to, czego chciałeś...

...bez ograniczeń...

...i przyjrzyj się, jak wygląda teraz Twoje życie...

...Twoja praca...

...Twoja rodzina...

...Twój wolny czas...

...Twoje konto w banku...

...co czujesz... jak o sobie myślisz...

...jak postrzegają Cię inni ludzie wokół Ciebie...

...jak Ty postrzegasz świat...

...przyjrzyj się dokładnie, jak wygląda Twoje życie... każdy szczegół...
dokładnie...

...i sprawdź, co czujesz... jakie są to uczucia... skąd wiesz, że właśnie
takie...

...jak o sobie myślisz... w jaki sposób...

...czy jesteś zadowolony z tego, co zobaczyłeś?

Czy czujesz się naprawdę dobrze?

STOP

Wróć do *tu i teraz* i nie myśl na razie o tym, w jaki sposób wybór jednego ze scenariuszy wywiera wielki wpływ na Twoje dalsze życie.

A już jutro otwórz ten podręczny poradnik na kolejnej stronie i poznaj pierwszą tajemnicę „Bohatera własnego życia”.

Zresztą – możesz to zrobić już dzisiaj. Teraz.

Dzień 1

Uświadamiasz sobie, do której bramki strzelasz

Rzecz dzieje się na boisku futbolowym. Gwar, atmosfera ogólnej zabawy, pisk trąbek, fruujące wokół baloniki, długonogie panny roznoszą popcorn i lody.

Rozpoczyna się mecz. Wszystkie oczy skierowane są na boisko. Napięcie rośnie. Bo oto główny rozgrywający drużyny gospodarzy ma piłkę. Fantastycznie panuje nad sytuacją. Dzięki wspaniałej pracy rąk i nóg piłkarza piłka zdaje się żyć swoim własnym życiem. Z prędkością błyskawicy przemieszcza się harmonijnie po boisku, gotowa do poddania się strzałowi. Z trybun słychać głosy: „Strzelaj! Strzelaj!”.

Nagle gwar zaczyna cichnąć. Kibice powoli zastygają w bezruchu. Wszyscy gapią się na boisko. Główny rozgrywający zatrzymuje się. Rozgląda się bezradnie. W powietrzu zastyga niepewność i zdumienie. Rozgrywający mocno trzyma piłkę. Jest gotowy do strzału. Ale gdzie bramka?

Nie ma bramki. Nie ma celu. Patrzy zdziwiony. Rozgląda się ponownie. Opuszcza głowę. Spogląda jeszcze raz i bezradnie rozkłada ręce. Trener opada na ławkę.

Pantomima zamienia się w dezorientację. Rozczarowanie, chaos, bałagan na stadionie. Gwar zastyga w ciszę. Każdy patrzy osłupiały. Jak to się mogło stać? Nikt nie umie wyjaśnić zawodnikom ani kibicom, jak to się stało, że w meczu o mistrzostwo zabrakło bramki.

Zabrakło głównego celu.

Zadziwiające opowiadanie. Mecz życia. Mecz o mistrzostwo, prawie pewne zwycięstwo! I taki mały szczegół... Na pozór.

Czy już wiesz, że...

*Aby żyć życiem, jakiego pragniesz, musisz wiedzieć,
czego chcesz.*

Zanim poznasz niezwykle prostą i jednocześnie skuteczną strategię konstruowania celów, odpowiedz sobie na proste pytanie:

Czy kiedykolwiek zastanawiałem się...

- 1. ...kim będę za 2, 3, 5, 10, 20 lat?*
- 2. ...co osiągnę w pracy zawodowej i w życiu osobistym?*
- 3. ...jaki będzie mój status materialny?*
- 4. ...jaką będę zajmować pozycję w społeczeństwie?*
- 5. ...jak sam siebie będę postrzegać?*

Jak bardzo użyteczne okazuje się wyznaczanie celów?

Podczas moich wakacji w Ameryce Centralnej przysiadłam z moim towarzyszem podróży w meksykańskiej knajpce. Zbliżał się koniec kolejnego roku. Czas na noworoczne postanowienia i cele na rok kolejny. Spytałam mego towarzysza podróży, jakie ma plany na nadchodzący rok.

- Zobaczymy, co ten rok przyniesie – odpowiedział.
- Zobaczymy? – spytałam. – Czy to znaczy, że niczego nie planujesz?
- I tak mi nigdy nic z planów nie wychodzi – powiedział.
- A czy kiedykolwiek planowałeś? – spytałam, znając już odpowiedź.
- Nie. Tak naprawdę nie wiem, czego bym chciał – powiedział.

Jak wiele trudności sprawiłoby **Tobie** udzielenie pełnej odpowiedzi?

Gdy zamierzasz kupić nowy komputer, zastanawiasz się nad jego parametrami, sprawdzasz rankingi, oglądasz różne modele, porównujesz możliwości. Gdy kupujesz nowy ciuch, zastanawiasz się, jak będzie komponował się z innymi ciuchami w Twojej szafie. Sprawdzasz swój wygląd w przymierzalni i dobierasz stosowne dodatki.

Kiedy planujesz kupno samochodu, określasz, jaka to będzie marka, jaki silnik, jakie osiągi, rozwiązania techniczne. Zastanawiasz się nad kolorem karoserii i tapicerki. Wyobrażasz sobie, jak już siedzisz za kierownicą wymarzonego auta. Czujesz gładkość gałki dźwigni do zmiany biegów. Oszłamia Cię zapach nowego wnętrza. Oczyma wyobraźni widzisz spojrzenia sąsiadów i błysk w oku ukochanej osoby. I czujesz się naprawdę wspaniale!

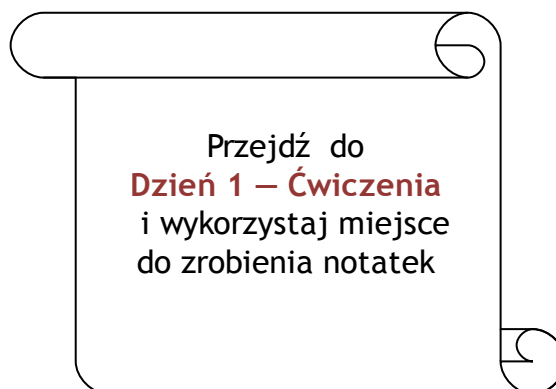
A może nawet odbywasz jazdę próbną kilkoma modelami samochodów, by wybrać ten najbardziej odpowiadający Twojej wizji.

Kładziesz duży nacisk na detale. Wkładasz dużo emocji i czasu w precyzyjne wykreowanie swojego marzenia. Dobierasz szczegóły, analizujesz wiele opcji, puszczasz wodze fantazji. Po dokonaniu wyboru bierzesz nawet nieco wyższy kredyt, by tylko kupić auto spełniające wszystkie Twoje oczekiwania.

Czy z podobną pasją planujesz swoje życie?

Hmm... Jakże często dla wielu ludzi kupno wymarzonego samochodu staje się jedynym i ostatnim celem ich życia.

A może Ty też swoje cele traktujesz w sposób zupełnie nieodpowiedni? Niektórzy uważają, że sukces i dostatnie, szczęśliwe życie zarezerwowane są dla nielicznych. Uwielbiają oglądać *reality show* o życiu ludzi sukcesu. Czytają tony magazynów o gwiazdach. Wspaniałe samochody podziwiają tylko na reklamach i robią to wszystko, nie wstając ze swojej kanapy. Czy wiesz, dlaczego tak właśnie jest?



Wielu ludzi zadowala się byle czym, bo brak im świadomości, ***jak szybko mogą osiągnąć wszystko to, czego pragną, pomimo że muszą włożyć w to wiele wysiłku.***

A zawsze jest dobry czas na to, by przystanąć i zastanowić się, jakie cele stawiam sobie w życiu. Kim jestem i kim będę? Jaki będzie mój status materialny, moja pozycja zawodowa?

Trudno jest Ci zacząć? Nie wiesz, od czego zacząć?

Zacznij od początku. Odpowiedz sobie szczerze na pytania:

Kim jestem? Kim zawsze chciałem być? Kim chciałem być, zanim stałem się tym, kim jestem...?

Czasem odpowiedzi nie podobają Ci się, czasem nawet wolałbyś ich nie słyszeć. Ale w taki właśnie sposób rozpoczynasz fascynująca podróż – kiedy w czasie i przestrzeni zaczynasz liczyć się TY!

Zanim poznasz sekret planowania swojego sukcesu, zapisz szczerą odpowiedź na poniższe pytania:

- 1. Jak często poświęcasz czas na precyzyjne określanie celów?*
- 2. Jak bardzo jesteś zdeterminowany, by je osiągnąć?*
- 3. Jak często analizujesz uzyskiwane rezultaty?*

Twoje osobiste cele mają być stale obecne w Twoim umyśle. Mają być żywe i stanowić dla Ciebie drogowskaz. Masz wiedzieć, że tego właśnie chcesz. Masz wiedzieć, że to właśnie zdobędziesz. Każdy dzień Twojego życia jest krokiem do ich realizacji. Twoje cele Cię motywują. Inspirują. Wibrują w Tobie, w każdej komórce Twojego ciała. Czy potrafisz wyobrazić sobie, jak to jest, gdy Twoje życie zaczyna nabierać tempa, kolorów, emocji? W ręce trzymasz mapę i podążasz dokładnie tam, gdzie chcesz...

Dziś właśnie stanąłeś na początku tej drogi. Jak bardzo Ci się ona podoba?

A co, jeśli nie masz żadnych celów lub są one określone niewłaściwie? Na jednym ze szkoleń jeden z uczestników ujął to tak:

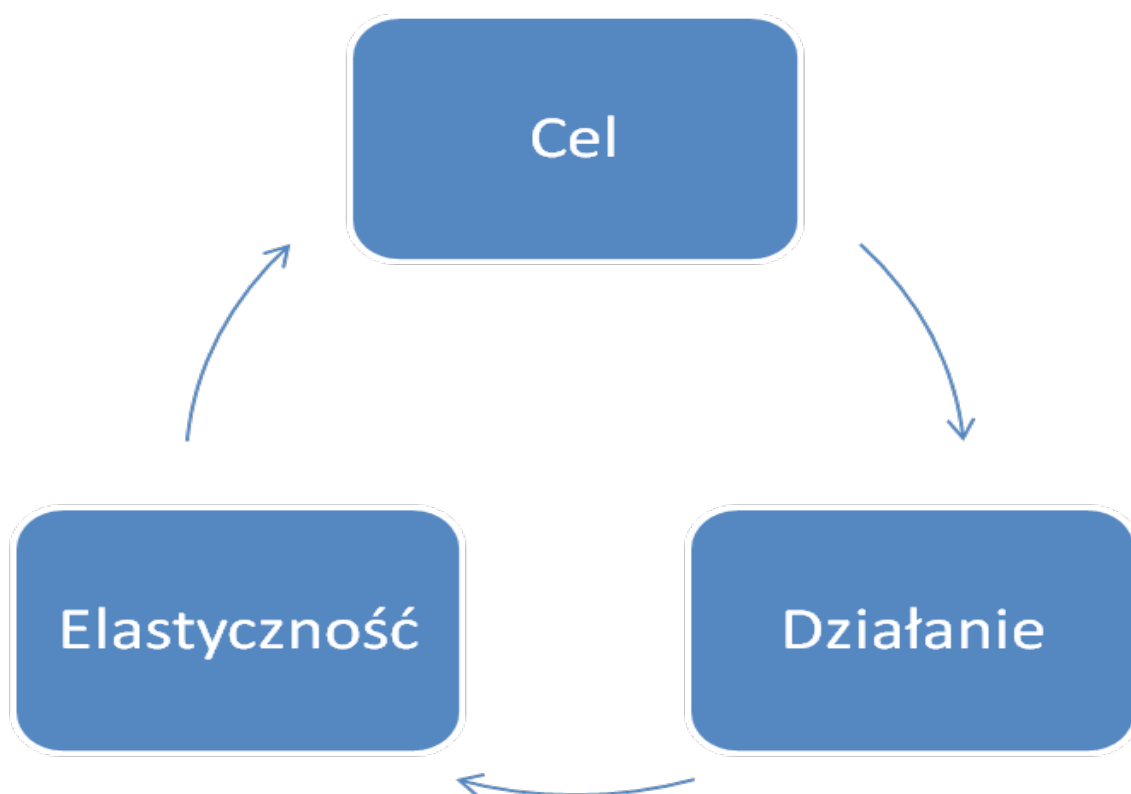
Przypomina to spacer we mgle. Spacerowałeś kiedyś we mgle? Nie widzisz nic na odległość kilku kroków. Narasta niepewność. Bezradność. Podejmujesz decyzję. Wybierasz kierunek, co do którego nie masz pewności. Idziesz przed siebie i nie wiesz tak naprawdę, kiedy dotrzesz na miejsce. Nie wiesz nawet, dokąd dotrzesz. Wleczesz się krok za krokiem i nie ma żadnej siły, która popychałaby Cię do przodu.

Tracisz energię i czas, aż zacznasz zdawać sobie sprawę z tego, że to bez sensu, że Twoje życie upływa w poczuciu niespełnienia.

Jak budować swoje własne cele tak, by wygrywać

Nie wiem, czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, jak to się dzieje, że niektórzy ludzie osiągają tak wiele.

A ta ich skuteczna strategia jest niezwykle prosta:



Aby wygrywać, ludzie sukcesu wykonują pewne proste czynności:

Wyznaczają cel. Przystępują do działania. Obserwują rezultaty. Elastycznie na nie reagują. Jeśli trzeba, korygują wyznaczony cel. (Dzisiaj się? Świat idzie do przodu, postęp rośnie w tempie geometrycznym – zostaje w tyle ten, kto nie dopasowuje swych celów do realiów, technologii, rynku, potrzeb klientów, zmiany swoich potrzeb).

A potem ludzie sukcesu przystępują do działania. Obserwują rezultaty... Aż osiągną to, czego chcą.

A czy wiesz, co robią w następnej kolejności?

Wyznaczają **nowy cel!**

Czy wiesz, że...

Ludzie sukcesu poświęcają każdego dnia co najmniej dwadzieścia minut na myślenie o swoich celach na kolejne dni, miesiące, lata.

Większość z nich działa według zasady:

*Jeśli robisz coś, co zawsze robiłeś, zawsze otrzymasz to, co ciągle otrzymywałeś.
Jeśli to, co robisz, nie działa, przestań to robić.
I zrób coś innego! Teraz.*

*Złote
myśli
ludzi
sukcesu*

Kiedy już wiesz, że ludzie sukcesu dokładnie znają położenie bramki, do której strzelają, i kiedy wiesz, że każdego dnia przybliżają się do tej bramki, zbuduj i Ty swoje cele tak, by stanowiły dla Ciebie drogowskazy i prowadziły Cię do sukcesu.

Dowiedz się też, jak Twoja podświadomość pomoże Ci w tym zadaniu i poprowadzi Cię dokładnie tam, gdzie chcesz.

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Ta książka jest adresowana do osób, które chcą świadomie planować swoje życie i realizować cele. Ta książka jest dla wędrowców, którzy chcą iść przez życie i osiągać własne cele w sposób świadomy, a nie po omacku. Do zmiany masz zaledwie 9 dni. Wykorzystaj je najlepiej, jak się da. Przeczytaj pełną wersję publikacji. Kliknij tutaj:

<http://planowanie-zycia.zlotemysli.pl>

Jaka jest idealna wersja Twojego życia?



Polecamy także poradniki:

Od marzeń do realizacji – Daniel Janik



Czy wierzysz, że Twoje marzenia się spełnią i zrealizujesz swoje cele, czy może tylko bujasz w obłokach nie będąc przekonanym, że to rzeczywiście się stanie?

Każdy z nas ma marzenia, które chce spełnić. Problem jednak w tym, że często te marzenia w wirze codziennego życia schodzą na dalszy plan. Oglądasz w telewizji lub spotykasz się z ludźmi, którzy wiele osiągnęli w życiu, jednak sam niejako rezygnujesz ze swoich marzeń, godząc się z tym, jak jest i myśląc: „ze mną jest inaczej, mnie się nie uda”. Twoja droga do re-

alizacji marzeń i celów wcale nie musi być taka trudna

Daniel tę książkę napisał niewątpliwie z wielką pasją i zaangażowaniem, co przejawia się na każdym kroku. Być może dlatego związałem się emocjonalnie z jego przemyśleniami, które spisał na kartkach tej książki. Znalazłem w niej siebie, swoją przeszłość i, co chyba najważniejsze, swoją przyszłość. Dostałem duży zastrzyk pozytywnej energii i mocy do działania, a to wszystko przez to, że dowiedziałem się, dlaczego jeszcze nie działałem. PS Obecnie nie działałem, ponieważ planuję.

Krzysztof Trybulski – autor „Sekretów prawa przyciągania”



Twoja droga do sukcesu – Arkadiusz Podlaski

Niektórych rzeczy po prostu nie da się ominąć ani przyspieszyć, bo może nie wyjść nam to na dobre.

Może określenie „droga do sukcesu” kojarzy Ci się ze żmudną, wolną i ciężką wędrówką, ale wcale nie musi tak być. Otóż możesz wykorzystać doświadczenie wielu innych osób, które już wcześniej do czegoś doszły. Możesz też skorzystać z rad i wniosków wyciągniętych przez badaczy sukcesu i ludzi, którzy poświęcili wiele lat na studiowanie postępowania tzw. ludzi sukcesu.

Genialne! Jestem pod ogromnym wrażeniem, choć nie jest to pierwsza książka z tej dziedziny, którą przeczytałam. W książce nie ma ANI JEDNEGO zbędnego słowa – to sama kwintesencja tego, na co trzeba zwrócić uwagę, chcąc osiągać sukcesy, podana zwięźle i klarownie. Gratuluję autorowi! Jak w szkole – postawiłabym nie 6, ale 6+ i jeszcze w kółeczku. :))

Anna Rodak – prawie na emeryturze, którą zamierzam spędzać czynnie